

Servicezeit: Gesundheit vom 18. April 2005

Redaktion Manfred Höffken

### Die Themen der Sendung:

Gesundheitsgefährdung durch Feinstaub	Seite	01
Zehn Tipps gegen Wetterfühligkeit	Seite	02
Impfen gegen FSME, Hepatitis A und Tollwut	Seite	04
Kräuterapotheke: Rosen	Seite	09
Gesundheit aktuell	Seite	11
Antidepressiva am Steuer	Seite	13

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050418/>

## Gesundheitsgefährdung durch Feinstaub

Von Jörg Heimbrecht

### Was ist Feinstaub?

Als Feinstaub bezeichnet man schwer zu beseitigende Luftschadstoffe, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind. Sie entstehen bei Verbrennungsprozessen, aber auch durch mechanische Reibung, wie zum Beispiel Autoreifenabrieb. Für circa 90 Prozent des Feinstaubes ist die Industrie verantwortlich, doch auch im Kleinen kann die Luft – vor allem durch Zigarettenrauch oder Schimmelsporen – stark verunreinigt werden. Feinstaub kann folglich auch innerhalb unserer Wohnungen in hoher Konzentration vorkommen. Nur ist die Ursache der Belastung in diesen Fällen einfacher und schneller zu beseitigen.

### Ein Fallbeispiel: der Raum Duisburg

Gesundheitsamt Duisburg vor einer Woche. Der sechsjährige Arnim ist heute ganz tapfer. Im Gesundheitsamt wird ihm Blut abgenommen. Auftraggeber ist das Umweltministerium in Düsseldorf. Das hat vor fünf Jahren zu untersuchen begonnen, in welchem Maße hohe Staub-, aber auch andere Schadstoffkonzentrationen in bestimmten Gebieten Duisburgs und Dortmunds die Gesundheit von Kindern und ihren Müttern beeinträchtigen.

Im Duisburger Norden, wo Arnim wohnt, hat die alte Kokerei dicht gemacht. Deshalb ist die Luftverschmutzung zurückgegangen. Trotzdem wird der EU-Grenzwert für Feinstaub noch immer überschritten. Und der kommt hier, wie andere Luftschadstoffe auch, zum größten Teil aus den Schloten von Industriebetrieben. Arnim ist kerngesund, aber andere Kinder aus dieser Gegend sind es nicht. Sie müssen häufiger wegen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge im Krankenhaus behandelt werden als Kinder aus Gebieten mit sauberer Luft.

Knut Rauchfuss vom Landesumweltamt Nordrhein-Westfalen bestätigt: „Wir konnten an allen Standorten eine Verschlechterung der Lungenfunktion in Abhängigkeit von der Feinstaubkonzentration feststellen. In Duisburg, im unmittelbaren Umgebungsbereich der Kokerei, war zusätzlich die Belastung der Erbsubstanz mit chemischen Stoffen erhöht. In Dortmund, in der Umgebung des Metallbetriebes, konnten wir Allergien bei Kindern gegen diese Metalle feststellen.“

Auch in der Umgebung des Braunkohletagebaus Hambach wird der Grenzwert der Europäischen Union für Feinstaub immer wieder überschritten. Und auch Anwohner von Straßen sind hoch belastet.

Die letzten bundesweiten Zahlen stammen aus dem Jahr 2003. Da wurde, so das Umweltbundesamt, an mehr als jeder dritten der knapp 400 Messstationen der neue Grenzwert der Europäischen Union für Feinstaub an mehr als 35 Tagen überschritten. Und in Nordrhein-Westfalen liegen eine Reihe von besonders stark belasteten Gebieten.

### **Was macht Feinstaub so gefährlich?**

Rund 80 Prozent der Staubpartikel werden beim Atmen von unseren Schleimhäuten, Bronchien und Lungen aus der Luft gefiltert. Wie stark Staub unsere Gesundheit schädigt, hängt davon ab, wie groß die Staubpartikel sind und wie weit der Staub in unseren Körper vordringen kann. Die größeren von ihnen werden in unserer Nase und im Rachen zurückgehalten und können unsere Anfälligkeit für Husten oder Schnupfen erhöhen. Sind die Staubteilchen mindestens 25-mal kleiner als der Durchmesser eines Haares, werden sie bis in die Bronchien transportiert und dort eingelagert. Die Staubteilchen, für die der Grenzwert der Europäischen Union gilt, sind mindestens zehnmal kleiner als der Durchmesser eines menschlichen Haares.

„In der Folge kann es zu Infektionskrankheiten, wie zum Beispiel Bronchitis, kommen und zu einer Beeinträchtigung der Lungenfunktion, die sich besonders stark bei Asthmatikern bemerkbar machen kann“, so Knut Rauchfuss im Interview mit der **Servicezeit: Gesundheit**.

Noch kleinere Staubteilchen kommen mit der Atemluft bis in die Lungenbläschen, die unser Blut mit Sauerstoff versorgen. Dort können sie Lungenentzündungen und Krebs auslösen.

Im Institut für Inhalationsbiologie im GSF-Forschungszentrum in Neuherberg bei München wird die Wirkung von feinerem Staub an Ratten untersucht. Ergebnis: Wenn die Tiere nur wenige Tage besonders feine Staubteilchen – wie sie auch in Industriegebieten und an viel befahrenen Straßen vorkommen – eingeatmet haben, ist eine Einschränkung ihrer Lungenfunktion die Folge.

Teilchen, die kleiner sind als ein 1.000stel des Durchmessers eines Haares, werden sogar über die Lungenbläschen vom Blut aufgenommen. „Die ultrafeinen Teilchen werden dann mit dem Blut zu den verschiedenen Organen transportiert und können direkt auf die Orgazellen wirken“, so Professor Holger Schulz vom GSF-Institut für Inhalationsbiologie. „Der zweite Mechanismus ist, dass sie die Zähflüssigkeit des Blutes erhöhen können. Es kann zur Aktivierung von gerinnungsfördernden Mechanismen kommen, und das kann dann zum Beispiel dazu führen, dass es zu Durchblutungsstörungen kommt. Wenn das am Herzen passiert, kann das zu dem typischen Gefühl der Brustenge werden und im Extremfall bis zu einem Herzinfarkt führen.“

Und Luftschadstoffe wie Benzpyren, Benzol, Dioxine und Schwermetalle, wie Kadmium oder Blei, die ebenso in vielen Abgasen enthalten sind, verstärken die schädigende Wirkung von Staub. Und je höher die Staubkonzentration, desto höher ist auch die Sterblichkeit. Auch wenn der EU-Grenzwert eingehalten wird.

### **Feinstaub verkürzt das Leben**

„Wenn es uns gelingt, Feinstaub zu reduzieren, dann führt die Reduzierung der Konzentration von einem 1.000.000stel Gramm pro Kubikmeter Luft zu einer Verlängerung der Lebenserwartung des Menschen um 15 Tage“, weiß Knut Rauchfuss vom Landesumweltamt Nordrhein-Westfalen. Würde man folglich die Feinstaubkonzentration in hoch belasteten Industriegebieten oder an besonders belasteten Straßen um die Hälfte senken, könnte sich die Lebenserwartung der Anwohner, je nach Verschmutzung, um mehrere Monate bis über ein Jahr verlängern.

### **Aktuelle und ältere Messwerte von Staub und Luftschadstoffen sowie Luftreinhaltepläne und Aktionspläne nach EU-Richtlinie gibt es beim Landesumweltamt Nordrhein-Westfalen sowie beim Umweltbundesamt:**

- [www.lua.nrw.de](http://www.lua.nrw.de)
- [www.uba.de](http://www.uba.de)

---

## **Zehn Tipps gegen Wetterfühligkeit**

Von Antje Zimmermann

Wenn der Kopf vor Schmerz zerspringt oder der Kreislauf den Bach runtergeht, könnte ein Wetterumschwung in der Luft liegen. Oberflächlich betrachtet scheint es so, als hätten Wetterfühlige keinen Einfluss auf ihr Befinden. Schließlich ist das Wetter schuld. Doch weit gefehlt: Wetterfühlige können sehr wohl etwas gegen ihre Beschwerden tun. **Servicezeit: Gesundheit**

gibt zehn ultimative Tipps, wie man die wetterbedingten Befindlichkeitsstörungen reduzieren kann.

### **Tipp 1: Bewegung an frischer Luft!**

Viel Bewegung an der frischen Luft ist der beste Schutz gegen Wetterfühligkeit. Bereits flottes Spazierengehen steigert die Anpassungsfähigkeit von Kreislauf und Stoffwechsel. Wem das zu langweilig ist, der kann sich auf das Fahrrad schwingen.

Gerade das Erleben von neuen Klimareizen im Gebirge oder am Meer ist für Wetterfühlige sinnvoll. Wichtig ist, dass Betroffene bei jedem Wetter an die frische Luft gehen. Auch Schwimmen oder Gymnastikübungen sind für Wetterfühlige empfehlenswert. Zudem können bekannte Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Yoga oder Qi Gong helfen, die Symptome zu mildern.

Besonders Menschen, die an degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule leiden und jeden Wetterumschwung in den Knochen spüren, werden schon nach kurzer Zeit eine Besserung ihrer Symptome erfahren.

### **Tipp 2: Regelmäßiges Saunieren!**

Gut gegen wechselnde Wetterlagen sind regelmäßige Saunagänge. Der Wechsel zwischen heißer Luft und eiskaltem Wasser kurbelt Durchblutung und Stoffwechsel an. Auch wenn es mancher nicht gerne hört: Gegen Wetterfühligkeit hilft langfristig nur Abhärtung! Richtiges Saunieren desensibilisiert nämlich unseren Organismus. Dabei empfiehlt es sich, eher für eine kürzere Zeit eine 90 oder 100 Grad Celsius heiße Sauna aufzusuchen, als längere Zeit in der Biosauna bei 60 Grad Celsius auszuharren. Entscheidend ist, dass danach der ganze Körper mit eiskaltem Wasser in Berührung kommt und nicht etwa nur kurz der Schweiß mit lauwarmem Wasser abgeduscht wird.

### **Tipp 3: Abhärten durch Kneipp-Gänge!**

Auch Kneipp-Anwendungen wie heiß-kalte Wechselduschen eignen sich hervorragend dazu, den Organismus abzuhärten. Alles, was der berühmte Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren den Menschen riet, erhöht die Widerstandskraft des Körpers. In den vier anerkannten nordrhein-westfälischen Kneipp-Heilbädern, wie beispielsweise Bad Wünnenberg, können Kuren bereits ab rund 250 Euro gebucht werden.

### **Tipp 4: Moorbäder**

Eine weitere Möglichkeit, dem Wetter ein Schnippchen zu schlagen, sind Moorbäder. Auch sie helfen, die Reizschwelle gegen Witterungseinflüsse zu heben. Im ostwestfälischen Bad Driburg können beispielsweise Kompaktangebote mit Moorbädern, Massagen und ärztlichem Check-up für rund 165 Euro gebucht werden.

### **Tipp 5: Übergewicht reduzieren!**

Bisher konnte zwar noch nicht nachgewiesen werden, dass gesunde Vollwertnahrung die Wetterfühligkeit verringert, aber eines steht fest: Unter den Wetterfühligen sind besonders viele Übergewichtige zu finden. Schlanke Menschen, die sich vollwertig ernähren, leiden dagegen weit seltener unter den Beschwerden.

### **Tipp 6: Regelmäßige Schlafenszeiten**

Ein regelmäßiger Schlaf- beziehungsweise Wachrhythmus ist Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit. Neuere Studien belegen, dass Menschen, die dauerhaft weniger als sechs Stunden schlafen, ihr Immunsystem nachhaltig schädigen. Das trifft aber auch auf Menschen zu, die ständig länger als neun Stunden schlafen. Das gesunde Maß liegt, wie so oft, in der Mitte: Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als ideal.

Zudem sollten Wetterfühlige immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und zur gleichen Zeit aufstehen. Auch am Wochenende! Denn dadurch lässt sich nachweislich die Anfälligkeit für Kopfschmerzen und Migräne reduzieren.

### **Tipp 7: Akupunktur verspricht Hilfe!**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät Wetterfühligen zur Akupunktur. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die uralte chinesische Heilkunst hilft, die Beschwerden zu reduzieren. Die Reizung von Akupunkturpunkten ist vielleicht die älteste und am weitesten verbreitete Heilmethode der Welt. Durch die Einstiche der Nadeln an genau festgelegten Punkten können Störungen unserer Gesundheit gelindert oder sogar geheilt werden. Die Akupunkturpunkte liegen auf bestimmten Linien, die als „Meridiane“ bezeichnet werden. Die Chinesen glauben, dass in diesen Meridianen die Lebensenergien Yin und Yang kreisen. Ihr völliges Gleichgewicht

im Organismus stellt den idealen Gesundheitszustand dar. Ein Ungleichgewicht führt auf Dauer zu Krankheiten.

#### **Tipp 8: Verzicht auf Genussgifte**

Eine ganze Reihe von Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und Stimmungsschwankungen lassen sich durch den Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein vermeiden. Das ist keine sonderlich neue Erkenntnis, geschweige denn eine populäre. Doch allein der Verzicht auf eines dieser Genussmittel kann manchmal bereits ein kleines Wunder bewirken. Das sollte einen Versuch wert sein!

#### **Tipp 9: Klimaanlage meiden**

Zugegebenermaßen können wir ihnen nicht immer entgehen: In vielen Büros lassen sich die Klimaanlage nicht abstellen. Und es gibt sicherlich auch Momente, in denen die Klimaanlage im Auto ihre Berechtigung hat. Wer allerdings tagelang die Anlagen in Betrieb setzt, darf sich nicht wundern, wenn er auf Klimareize immer empfindlicher reagiert. Deshalb diese öfter einmal abschalten! Gegen die Klimaanlage in Flugzeugen sind wir machtlos. Doch gerade Langstreckenflüge stellen eine enorme Belastung für unseren Organismus dar. Deshalb sollten sich Reisende auf einen solchen Flug gut vorbereiten: Bequeme Kleidung, viel Flüssigkeit (aber keinen Alkohol) und Bewegung während des Fluges verringern die Belastung.

#### **Tipp 10: Ärztlicher Check-up**

Wenn alle Präventionsarbeit nicht hilft, könnte das ein Indiz für eine bisher unerkannte Krankheit sein. Deshalb unser letzter Tipp: Regelmäßige Arztbesuche helfen, versteckte Entzündungsherde im Körper zu entdecken! Verschleppte Entzündungen – wie etwa in den Zähnen oder Nasennebenhöhlen – schwächen das Immunsystem und erhöhen dadurch die Anfälligkeit für Klimareize.

#### **Link:**

- **Wetterfähigkeit**  
**RUNDUM GESUND** vom 10. April 2003  
[www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen\\_2003/20030410/](http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2003/20030410/)

---

## ***Gut geschützt in den Urlaub – Impfen gegen FSME, Hepatitis A und Tollwut***

Von Monika Härle

### **Urlaub in Europa: Gesundheitsrisiko durch FSME**

Fast ein Drittel aller Bundesbürger macht gerne einen Wanderurlaub in Österreich – und immer häufiger auch in Osteuropa. Obwohl in diesen Ländern die gesundheitlichen Risiken bei weitem nicht so hoch sind wie in den typischen Fernreisezielen, besteht auch hier eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsgefahr. Diese geht von winzigen Blutsaugern aus: den Zecken. Mit ihrem Biss können sie Krankheiten auf den Menschen übertragen. Eine davon ist eine lebensbedrohliche Form der Hirnhautentzündung, die so genannte Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz: FSME genannt. Auslöser dieser tückischen Krankheit sind Viren, die in den Speicheldrüsen der Zecken sitzen. Mit dem Biss gelangen die Viren, die zur Familie der Flaviviren gehören, direkt in die Wunde. Eine sofortige Entfernung der Zecke schützt daher nicht vor FSME. In Einzelfällen wurden auch Virusübertragungen durch den Verzehr infizierter Milch, besonders von Schaf und Ziege, beobachtet.

### **FSME-Risiko nicht nur im Frühjahr**

Die Hauptaktivität der Zecken ist im Frühjahr (Mai/Juni) und im Spätsommer (September). FSME-Infektionen können aber während der gesamten warmen Jahreszeit erfolgen. Von März, wenn die Temperaturen langsam wieder steigen, bis spät in den November hinein lauern die winzigen Blutsauger im Unterholz, im hohen Gras und in Gebüsch und warten auf ihre Beute. Sobald ein Warmblüter an ihrem Versteck vorbeikommt – sei es Mensch oder Tier – springen sie einfach über und suchen sich auf dem Wirt eine ungestörte Stelle. Besonders beliebte Körperregionen sind erwärmte oder verschwitzte Körperstellen wie zum Beispiel die Kniebeuge oder der Nacken. Ausgerüstet mit Saugrüssel und Widerhaken beißen sich die Zecken fest und saugen sich schließlich mit Blut voll.

## **FSME-Risikogebiete**

Nicht jede Zecke ist gefährlich. In Europa überträgt nur **eine** heimische Spezies Krankheiten: der *Ixodes ricinus*, besser als der „gemeine Holzbock“ bekannt. Er ist der Wirt des FSME-Virus, das sich in seinem Speichel befindet.

Verbreitet ist diese Infektionskrankheit nur in bestimmten, so genannten Endemiegebieten, die inzwischen über ganz Europa verteilt sind. Vor allem Österreich, Russland, Polen, Tschechien, die Slowakei, Ungarn, aber auch die Schweiz, Südschweden, Slowenien und der Norden Kroatiens sind betroffen. Neuerdings melden die baltischen Staaten vermehrt FSME-Erkrankungen. Ein geringes Risiko besteht in Frankreich, Italien und Griechenland. England, Dänemark, die Iberische Halbinsel und die Benelux-Länder gelten hingegen als FSME-frei. Auch Höhenlagen über 1.000 Meter sind unbedenklich, denn dort kommen keine Zecken mehr vor.

In Deutschland zählen Bayern und Baden-Württemberg zu den Hochrisikogebieten. Aber auch aus nördlicheren Bundesländern sind in den letzten Jahren vermehrt FSME-Fälle bekannt geworden.

Insgesamt gilt jedoch: FSME ist immer mehr auf dem Vormarsch. In Deutschland sind bereits Einzelerkrankungen in früher eher untypischen Regionen (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen) aufgetreten. Insgesamt erkranken in Deutschland jährlich bis zu 300 Personen an der gefährlichen Hirnhautentzündung. Das Robert-Koch-Institut (RKI) bringt ständig neue Karten über die Verbreitung der FSME heraus.

## **Eine FSME-Infektion kann gefährlich werden**

Nicht alle Menschen, die von einer FSME-übertragenden Zecke gebissen werden, erkranken. Nur bei etwa einem Drittel aller Infizierten treten Krankheitssymptome auf. Diese verlaufen in zwei Phasen. Etwa 4 bis 14 Tage nach dem Zeckenstich zeigen sich zunächst die typischen Beschwerden einer Sommergrippe: mäßiges Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, manchmal Erbrechen. Dieser Zustand dauert etwa zwei bis vier Tage an. Bei 90 Prozent der Erkrankten ist die Krankheit damit überstanden.

In einigen Fällen kann es zu Komplikationen und zu einer zweiten Erkrankungsphase kommen. Nach einem fieberfreien Intervall von etwa ein bis drei Wochen befallen die Viren das Zentrale Nervensystem und lösen eine Hirnhautentzündung (Meningoenzephalitis) aus. Dies zeigt sich mit Fieber, Erbrechen, Nackensteifigkeit, Schwindelgefühl und Verwirrtheit. Schließlich können die Erreger sogar den Hirnstamm und das Rückenmark in Mitleidenschaft ziehen. Bewusstseins-, Sprach- und Schluckstörungen können die Folge sein. Ebenfalls können psychische Veränderungen oder Lähmungserscheinungen auftreten.

Etwa 1 Prozent der Patienten überlebt die FSME nicht. Schwere Krankheitsverläufe werden hauptsächlich bei Erwachsenen beobachtet. Das Todesrisiko steigt dabei mit zunehmendem Alter. Bei Kindern verläuft die Erkrankung in der Regel leicht, neurologische Folgeschäden sind extrem selten.

## **Eine Impfung schützt vor FSME**

Eine Therapie, die direkt gegen das FSME-Virus wirkt, gibt es bislang nicht. Nach Ausbruch der Krankheit kann der Arzt nur noch die Beschwerden lindern. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Menschen, die in Endemiegebieten leben oder dorthin reisen, eine FSME-Impfung. Als Risikogruppen galten lange Zeit vor allem bestimmte Berufsgruppen, wie Förster, Jäger oder Waldarbeiter. Inzwischen sind die meisten von ihnen geimpft. Heutzutage sind daher 90 Prozent aller Infektionsfälle auf Freizeitaktivitäten zurückzuführen. Gefährdet sind vor allem Wanderer, Jogger, Mountainbiker oder Pilz- und Beerensammler. Grundsätzlich kann aber jeder, der sich in einem Naturgebiet mit FSME-übertragenden Zecken aufhält, auch von ihnen gestochen und infiziert werden.

Die Impfung sollte so durchgeführt werden, dass rechtzeitig zu Beginn der Zeckenaktivität im Frühjahr ein Impfschutz besteht. Die aktive Impfung gegen FSME besteht aus einem Totimpfstoff, der in drei Injektionen gegeben wird. Die ersten beiden erfolgen in einem Abstand von ein bis drei Monaten, eine dritte Impfung ist nach neun bis zwölf Monaten notwendig. Etwa zwei Wochen nach der zweiten Impfung setzt der Impfschutz ein, der insgesamt drei Jahre anhält.

Für „Spontanreisende“ gibt es außerdem die Möglichkeit einer Schnellimpfung. Dafür erfolgen zwei Impfungen im Abstand von einer Woche, eine dritte wird zwei Wochen später gegeben. Der Impfschutz besteht dann nach der dritten Impfung, hält allerdings nur ein bis anderthalb

Jahre an. Für einen Langzeitschutz von drei Jahren muss nach einem Jahr noch einmal nachgeimpft werden.

Der Impfschutz der aktiven FSME-Impfung gilt als sehr zuverlässig. Der gut verträgliche Impfstoff ist auch für Kleinkinder, ältere oder immunschwache Menschen geeignet. Gegenwärtig empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) in Deutschland jedoch, dass nur Jugendliche ab dem vollendeten 12. Lebensjahr sowie Erwachsene geimpft werden sollen. Für Einwohner und Touristen deutscher FSME-Gebiete übernehmen die Krankenkassen in der Regel die Kosten der Impfung.

Für Personen, die nicht aktiv geimpft sind, gibt es kurze Zeit nach einer Infektion noch die Möglichkeit der passiven Impfung. Sie besteht aus bereits fertigen Abwehrkörpern, die innerhalb von 96 Stunden nach dem Zeckenstich injiziert werden müssen. Dadurch soll ein Ausbruch der Krankheit verhindert werden. Zuverlässig ist dieser Schutz allerdings nicht. Kinder dürfen die passive Impfung erst ab dem 14. Lebensjahr erhalten.

### **So kann man sich generell vor Zecken schützen:**

Der beste Schutz vor Zecken ist, sie erst gar nicht an sich heranzulassen. Denn für die Borreliose, eine ebenfalls durch heimische Zecken übertragene Krankheit, gibt es bislang keinen Impfschutz. Wanderungen durch hohe Sträucher und Gräser sollten daher nach Möglichkeit vermieden werden. Wirkungsvollen Schutz bietet vor allem die richtige Wanderkleidung: lange Ärmel und Hosenbeine – am besten in hellen Farben, damit Zecken leichter sichtbar werden. Die Strümpfe sollten über die Hosenbeine gezogen werden. Auch Insekten abweisende Mittel zum Einreiben nicht bedeckter Körperteile können Schutz bieten.

Nach dem Aufenthalt im Freien sollte der ganze Körper auf Zeckenbefall kontrolliert werden, vor allem bei Kindern. Hat eine Zecke zugeschlagen, muss sie möglichst schnell mit einer Zeckenpinzette entfernt werden. Vermeiden Sie ein Quetschen und Drücken des Zeckenkörpers, damit nicht vermehrt Erreger in den Organismus gelangen. Die Einstichstelle sollte danach desinfiziert und darüber hinaus noch weiter beobachtet werden. Beim Auftreten von Beschwerden ist sofort ein Arzt aufzusuchen.

Wer also eine Reise plant, sollte sich über länder- und regionalspezifische Risiken informieren. Besonders in warmen Ländern muss man mit erhöhten Infektionsrisiken rechnen.

### **Infektionsrisiko: Hepatitis A**

Die häufigste bei Reisen auftretende und durch eine Impfung vermeidbare Krankheit ist die Hepatitis A. Laut WHO erkranken jedes Jahr weltweit 1,4 Millionen Menschen an dieser infektiösen Gelbsucht vom Virustyp A. In Deutschland werden jedes Jahr 1.500 Fälle gemeldet, wobei die Dunkelziffer weit höher geschätzt wird. Etwa 70 Prozent der Erkrankten haben sich auf einer Reise infiziert.

Die Viren, die diese Form der Leberentzündung verursachen, kommen weltweit vor. Risikogebiete sind Mittel- und Südamerika, Südasiens, Zentralafrika, der nahe und mittlere Osten. Aber auch die Mittelmeerländer – vor allem die Türkei, Süditalien, Tunesien, Marokko und Ägypten – sind betroffen.

Hepatitis-A-Viren werden entweder von Mensch zu Mensch durch engen Kontakt oder durch verunreinigtes Wasser und Speisen übertragen. Besonders häufig geschieht dies über den Verzehr von Muscheln, Austern und Krebstiere, aber auch Salate und andere ungekochte Speisen sind potenzielle Überträger. Vorsicht ist zudem bei Getränken oder Eis geboten, die aus Trinkwasser hergestellt werden. Ebenso kann die Toilette eine Ansteckungsquelle sein, denn die Viren werden über den Darm ausgeschieden.

### **Krankheitsverlauf**

Von der Infektion bis zum Ausbruch der Krankheit dauert es zwei bis sechs Wochen. Im Kindesalter verläuft die Hepatitis A häufig ohne große Beschwerden. Mit zunehmendem Alter wird der Krankheitsverlauf schwerer. Er beginnt mit allgemeinem Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen. An Augäpfeln und heller Haut tritt oft die typische Gelbfärbung auf. Sie ist durch den Gallenfarbstoff bedingt, den die Leber nicht richtig verarbeiten kann. Eine Hepatitis-A-Erkrankung kann Wochen andauern, verläuft aber nur in seltenen Fällen tödlich. Nach der Ausheilung besteht eine lebenslange Immunität gegen die Viren. Eine bleibende Erkrankung (Chronifizierung) tritt bei Hepatitis A nicht auf.

## **Impfen schützt zuverlässig vor Hepatitis A**

Gegen Hepatitis A gibt es eine risikoarme und sehr zuverlässige Impfung, die jeder, der Deutschland südlich der Alpen und östlich der Elbe verlässt, haben sollte. Nach zweimaliger Impfung besteht ein Infektionsschutz von zehn Jahren, wenn das Impfprogramm gemäß Vorgabe durchgeführt wird: Zunächst erfolgt eine Injektion (Oberarm) und dann, je nach Präparat, nach sechs bis zwölf Monaten eine zweite. Die erste Injektion hinterlässt nach etwa zehn Tagen einen vollständigen Schutz, der aber zeitlich auf ein halbes bis ein Jahr befristet ist, wenn keine Auffrischung erfolgt. Eine einzelne Impfdosis gegen Hepatitis A kostet rund 40 Euro.

Auch bei kurzfristiger Abreise ist eine Hepatitis-A-Impfung immer sinnvoll (auch noch einen Tag vor Abreise). Denn die Inkubationszeit der Hepatitis A beträgt 14 bis 40 Tage, die Antikörper dagegen bauen sich schneller auf.

Auch eine gleichzeitige Impfung gegen Hepatitis A **und** Hepatitis B ist durch die Gabe eines Kombinationsimpfstoffes möglich. Wegen der Hepatitis-B-Komponente muss dann jedoch insgesamt dreimal geimpft werden (zweite Impfung nach vier Wochen, dritte Impfung nach sechs bis zwölf Monaten).

Die Impfstoffe werden aller Erfahrung nach gut bis sehr gut vertragen und können mit allen anderen reisemedizinischen Impfstoffen gleichzeitig verabreicht werden. Bei Kindern unter zehn Jahren dient die Impfung hauptsächlich der Vermeidung von Umgebungsinfektionen, da die Hepatitis-A-Infektion bei Kindern meist beschwerdefrei beziehungsweise milde verläuft. Daher sollte die Impfung eingehend mit dem Arzt besprochen werden, um eine optimale Nutzen-Risiko-Abwägung treffen zu können.

Eine allgemeine Prophylaxe gegen Hepatitis A besteht im Vermeiden von entsprechend infizierten Nahrungsmitteln oder Trinkwasser beziehungsweise deren Aufbereitung. Nach dem Kochen sind Trinkwasser und Nahrungsmittel sicher frei vom Hepatitis-A-Virus.

## **Bereits immun?**

Wer nicht sicher ist, ob er schon einmal an Hepatitis A erkrankt ist (eventuell eine harmlose Erkrankung in der Kindheit) und daher Immunität besitzt, kann dies mit einem Antikörpertest aus dem Blut klären lassen. Vor allem für Menschen ab dem 50. Lebensjahr oder häufig Tropenreisende bietet sich ein solcher Test an. Bei Nachweis von schützenden Antikörpern ist eine Impfung zwar nicht gefährlich, aber überflüssig.

## **Tollwut ist auf dem Vormarsch – Impfen schützt**

Auch Tollwut kann im Urlaub zu einer Gefahr werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass jährlich mindestens 50.000 Menschen daran sterben. Tollwut ist eine Viruserkrankung, die fast immer durch den Biss eines infizierten Tieres übertragen wird. Aber auch durch direkten Kontakt des Tierspeichels mit der menschlichen Schleimhaut kann eine Infektion erfolgen. Bricht die Krankheit aus, endet das in der Regel tödlich. Innerhalb von zwei Wochen führt sie über Krämpfe, Erregungszustände und Lähmungen zum Tod.

Zu den Risikoländern der Tollwut gehören hauptsächlich Fernreiseziele in Südostasien sowie Mittel- und Südamerika, mit besonders hohem Risiko in Indien, Brasilien und Thailand. Aber auch in Ost- und Südosteuropa können streunende Hunde und Katzen, Fledermäuse und Wildtiere infiziert sein. Um sich zu schützen, hilft es zunächst, Distanz zu ungewohnt zahmen Wildtieren und streunenden Tieren zu halten. Denn tollwutkranke Tiere verhalten sich nicht immer auffällig. Sie können auch schon vor Ausbruch der Erkrankung infektiös sein und somit den Menschen anstecken.

Gegen Tollwut gibt es einen Impfstoff. Wer einen längeren Aufenthalt in ländlichen Gebieten plant oder mit dem Rucksack durch Risikoländer reisen möchte, sollte sich informieren, ob eine Impfung sinnvoll ist. Eine Impfung bietet sich auch immer dann an, wenn Touren in Gegenden ohne schnelle medizinische Versorgungsmöglichkeiten geplant sind. Denn auch nach einem Biss kann noch geimpft werden, was dann lebensrettend ist. Dies muss jedoch unbedingt innerhalb von 48 Stunden erfolgen. Das Problem ist in vielen Ländern jedoch, dass der Impfstoff oft nicht die erforderliche Qualität besitzt.

## **Die Reiseapotheke**

Im Gepäck sollte auf jeden Fall eine Reiseapotheke sein. Das hat den Vorteil, dass für die erste Hilfe das Wichtigste dabei ist. So erspart man sich die unnötige Suche nach der nächsten Apotheke.

## Was gehört in die Reiseapotheke?

- Verbandsmaterial
- Pflaster
- Antimückenmittel
- Creme gegen Insektenstiche
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- eventuell Tabletten zur Entkeimung des Wassers

## Nach der Reise

Auch wenn man wieder zu Hause ist, sollte man den Körper noch einige Zeit genau beobachten, denn einige Krankheiten zeigen sich erst nach einer gewissen Zeit. Bei ungewöhnlichen Symptomen sollte man sofort reagieren und einen Arzt aufsuchen. Gerade bei Symptomen wie plötzlichem Fieber, Durchfall und Hautveränderungen sollte man immer an die Möglichkeit einer Infektionskrankheit denken, die man vielleicht aus dem Urlaubsland mitgebracht hat. Beim Arzt sollte man auf jeden Fall erwähnen, in welchem Land man im Urlaub war, auch wenn diese Reise schon einige Wochen zurückliegt. Das macht es einfacher, der Krankheit auf den Grund zu gehen.

## Wo können Sie sich informieren?

Umfassende Informationen erhalten Sie in den Gesundheitsämtern, bei Reisemedizinern und in Reiseapotheken. Dort erfahren Sie, ob und welche Impfungen benötigt werden und welche Medikamente für das spezifische Reiseziel mitgenommen werden sollten. Informationen finden Sie auch im Internet.

## Links:

- **[www.fitfortravel.de](http://www.fitfortravel.de)**  
Internetseite der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität München
- **[www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)**  
Internetseite des Reisemedizinischen Zentrums, Tropeninstitut Hamburg
- **[www.crm.de](http://www.crm.de)**  
Internetseite des Zentrums für Reisemedizin
- **[www.travelmed.de](http://www.travelmed.de)**  
Internetseite über reisemedizinische Fragen
- **[www.auswaertiges-amt.de/www/de/laenderinfos/gesundheitsdienst/index\\_html](http://www.auswaertiges-amt.de/www/de/laenderinfos/gesundheitsdienst/index_html)**  
Reiseinformationen des Auswärtigen Amtes

## Beachten Sie auch:

- **Die Naturheilkundliche Reiseapotheke**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 24. Juni 2002  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheitsdienst/inhalt/20020624/b\\_3.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheitsdienst/inhalt/20020624/b_3.phtml)
- **Schöne Ferien! Was man vor dem Urlaub für die Gesundheit tun sollte**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 7. Juli 2003  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheitsdienst/inhalt/20030707/b\\_1.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheitsdienst/inhalt/20030707/b_1.phtml)



## **Kräuterapotheke: Rosen**

Von Bernd Ax und Miriam Ax

Rosen sind in Blumenläden die meistgekauften Blumen. Langstielig und dunkelrot gelten sie als Symbol der Liebe. Jedoch kommen Rosen nicht nur zum Einsatz, wenn man anderen eine Freude bereiten will. Wegen ihres betörenden Duftes werden Rosen hauptsächlich im Kosmetikbereich angewendet. Zudem findet man schon in den alten Kräuterbüchern Rezepte, die auf die medizinische Nutzung von Rosen hindeuten. Wie die stolzen Blumen noch zur Anwendung kommen können, zeigt die **Servicezeit: Gesundheit**.

### **Rosenöl: wohlriechend und vielseitig**

Das Inhalieren mit Rosenöl soll gegen Depressionen helfen und gleichzeitig den Kreislauf anregen. Ein Tipp zur Vitalisierung: Reiben Sie die Nasenlöcher mit Rosenöl ein.

Bei Frauenleiden ist Rosenöl als Heilmittel nicht wegzudenken. Richtig angewendet, kann es gegen Regelschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden helfen. Gynäkologen an der Universität Paris haben herausgefunden, dass das regelmäßige Einatmen von Rosenduft den Hormonhaushalt der Frau positiv beeinflusst.

### **Rosenwasser und -tee**

In der Türkei ist das Gurgeln mit Rosenwasser seit alten Zeiten ein Heilmittel gegen Halsschmerzen und soll gegen Mundgeruch helfen.

Ein Tee aus getrockneten Rosenblättern ist in China ein bekanntes Heilmittel gegen Durchfall. Man sollte ihn möglichst in kleinen Schlückchen trinken, damit er seine ganze Wirkung entfaltet. Es gibt allerdings Heilbücher, die Gegenteiliges behaupten und Rosenblättertée bei Verstopfung empfehlen.

### **Rosen für die Schönheit**

Hauptsächlich wird die Rose im kosmetischen Bereich eingesetzt. Ein Bad mit frischen Rosenblättern und einem Schuss Rosenöl sorgt für eine weiche, geschmeidige Haut.

Um die Hautstruktur der Hände zu verbessern, empfiehlt sich eine Rosenmaske aus dem Sud von Rosenblättern, Hafermehl, Mandelöl, Zitronensaft und Glycerin. Alle Zutaten werden zu einer weichen Paste verrührt und auf die Hände aufgetragen. Die Maske sollte eine Viertelstunde lang einwirken.

Besonders trockene Haut kann durch die regelmäßige Anwendung von Rosengesichtswasser wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### **Ein „rosiger“ Tag**

Wer sich ganz dem Thema Rosen verschreiben möchte, der kann anhand verschiedener Rosenprodukte einen vollkommen „rosigen“ Tag genießen.

### **Einige Rezepte:**

#### **Rosenaufguss**

##### **Zutaten:**

1 große Hand voll Rosenblüten (duftende Sorte)  
600 ml kochendes Wasser  
2 EL Wodka

Blüten und Wasser in eine Schüssel geben. Nach 30 Minuten Wodka hinzugeben und den Sud abseihen.

#### **Rosenmaske für die Hände**

##### **Zutaten:**

3 EL feines Hafermehl  
2 EL Rosenaufguss  
1 TL Mandelöl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Glycerin

Alle Zutaten zu einer weichen Paste verrühren, Paste auf Handrücken und Finger auftragen, 15 Minuten einwirken lassen. Unter fließendem Wasser abspülen.

### **Rosenlotion für seidenweiche Hände**

#### **Zutaten:**

6 EL Glycerin  
2 EL Rosenaufguss  
2 TL dreifach destilliertes Rosenwasser  
2 TL Reismehl

Glycerin, Rosenaufguss und -wasser mischen, dann Reismehl hinzugeben und alles glatt rühren.

**Info:** Nur in kleinen Mengen herstellen und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

### **Rosengesichtswasser (gegen trockene Haut)**

#### **Zutaten:**

300 ml Rosenwasser  
10 ml Orangenblütenwasser  
20 ml Fenchelaufguss  
20 ml Lindenblütenaufguss  
1 TL Honig  
5 ml Obstessig

Alle Zutaten – außer dem Essig – erwärmen, so dass sich der Honig auflöst. Nach dem Abkühlen mit dem Essig in eine Flasche füllen und gut durchschütteln.

### **Rosenfriktion (für den ganzen Körper, bei normaler Haut)**

#### **Zutaten:**

150 ml Rosenwasser  
1 EL Honig  
100 ml 50-prozentiger Alkohol  
15 ml Zitronensaft

Honig im leicht erwärmten Rosenwasser auflösen, abkühlen lassen. Alkohol und Zitronensaft hinzufügen und in einer Flasche gut durchschütteln.

### **Rosentee gegen Durchfall (China)**

Drei große getrocknete oder sechs große frische Rosenblätter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Tee nur frisch zubereitet in kleinen Schlücken trinken.

Vor jeder Anwendung sollte man auf jeden Fall mit dem Arzt oder Apotheker über die Dosierung etc. reden. Heilkräuter sind Drogen und haben auch unerwünschte Nebenwirkungen! Im Buchhandel ist eine große Auswahl an Büchern über Heilkräuter zu erwerben. Jede gute Buchhandlung kann sicherlich einige sinnvolle Titel nennen.

#### **Links:**

- **Rosenöl**  
**WDR 4 Gesundheitstipp** vom 30. Mai 2000  
[www.wdr.de/radio/wdr4/rat\\_tat/gesundheitstipp/2000\\_0530.phtml](http://www.wdr.de/radio/wdr4/rat_tat/gesundheitstipp/2000_0530.phtml)
- **Badezusätze aus Blüten und Blättern**  
**WDR 5 Service Freizeit** vom 13. Juli 2004  
[www.wdr5.de/service/service\\_freizeit/344680.phtml#top](http://www.wdr5.de/service/service_freizeit/344680.phtml#top)
- **Naturkosmetik selbst gemacht**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 13. September 2004  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040913/b\\_3.phtml#0](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040913/b_3.phtml#0)

- **Kochen mit Aromaölen (Duftende Küchenutensilien)**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 5. April 2004  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040405/b\\_1.phtml#4](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040405/b_1.phtml#4)
- 

## **Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten**

Von Anne Welsing

### **Handys und Hirntumor – offenbar kein Risiko**

Viele Handybenutzer fürchten, die elektromagnetische Strahlung könne einen Hirntumor auslösen. Seit es Mobiltelefone gibt, untersucht man intensiv deren Wirkung. Bislang ergab aber keine Studie einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Strahlung und Krebs.

In zwei aktuellen Untersuchungen in Schweden beziehungsweise in Dänemark wurden Krebsregister ausgewertet und Menschen befragt, die in den letzten Jahren an einem Hirntumor erkrankt waren. Beide Ergebnisse sprechen gegen ein Krebsrisiko durch Mobiltelefone.

Mehr Informationen zum Thema Mobilfunk und Tipps zum Handytelefonieren gibt es zum Beispiel im Internet auf der Seite des Bundesamts für Strahlenschutz:

- **[www.bfs.de](http://www.bfs.de)**  
(„Mobilfunk“ oder Ähnliches in die Suchfunktion eingeben)

### **Weitere Links:**

- **[www.aerzteblatt.de/v4/news/news.asp?id=19771](http://www.aerzteblatt.de/v4/news/news.asp?id=19771)**  
Deutsches Ärzteblatt, Meldung vom 12. April 2005
- **<http://aje.oupjournals.org/cgi/content/abstract/161/6/526>**  
American Journal of Epidemiology, Abstract der schwedischen Studie
- **[www.neurology.org/cgi/content/abstract/64/7/1189](http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/64/7/1189)**  
Journal of the American Academy of Neurology, Abstract der dänischen Studie
- **[www.bmwa.bund.de/Navigation/Wirtschaft/Telekommunikation-und-Post/Mobilfunk/faq.did=35290.html](http://www.bmwa.bund.de/Navigation/Wirtschaft/Telekommunikation-und-Post/Mobilfunk/faq.did=35290.html)**  
Informationen des Bundesministeriums für Wirtschaft und Arbeit
- **[www.izmf.de/html/de/index.html](http://www.izmf.de/html/de/index.html)**  
Informationszentrum Mobilfunk
- **[www.krebsinformation.de/Fragen\\_und\\_Antworten/mobilfunk\\_und\\_handys.html](http://www.krebsinformation.de/Fragen_und_Antworten/mobilfunk_und_handys.html)**  
Krebsinformationsdienst

### **Beachten Sie auch:**

- **Streit um Mobilfunksender**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 11. November 2002  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20021111/b\\_6.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20021111/b_6.phtml)

### **Innere Uhr: Steuerung bald entschlüsselt?**

Unsere innere Uhr bestimmt den Schlaf-Wach-Rhythmus und andere biologische Rhythmen in unserem Körper. Wie diese funktionieren und welche Gene sie steuern, wird seit einigen Jahren genauer erforscht: **Ein** zentrales Uhrwerk in Form eines bestimmten Hirnnervenkerns kennt man. Er steuert anscheinend Aktivität in Abhängigkeit von Licht und Dunkel. Jetzt fand man in Versuchen mit Mäusen einen weiteren Nervenkern, der die Ausschüttung des Botenstoffs Noradrenalin mitsteuert.

### Weitere Informationen:

- **Was ist dran an einem biologischen Wecker?**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 13. Januar 2003  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20030113/b\\_3.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20030113/b_3.phtml)
- **Die innere Uhr**  
**W wie Wissen** vom 22. Oktober 2003  
[www.daserste.de/wwiewissen/thema\\_dyn~id,q8hzdmr8r7372q9g~cm.asp](http://www.daserste.de/wwiewissen/thema_dyn~id,q8hzdmr8r7372q9g~cm.asp)
- **Die innere Uhr – Erkenntnisse der Chronomedizin**  
**3sat** vom 26. Juni 2003  
[www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke/07966/](http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke/07966/)
- **[www.g-o.de/index.php?cmd=wissen\\_details&id=2677&datum=2005-04-13](http://www.g-o.de/index.php?cmd=wissen_details&id=2677&datum=2005-04-13)**  
„Rätsel um innere Uhr gelöst“, Geoscience online
- **[www.g-o.de/index.php?cmd=focus\\_detail&f\\_id=88&rang=1](http://www.g-o.de/index.php?cmd=focus_detail&f_id=88&rang=1)**  
„Die innere Uhr – Was lässt uns ticken?“, Geoscience online

### Eisenmangel: Präparate im Test

Die Zeitschrift „OKO-TEST“ ließ für ihre April-Ausgabe Eisenpräparate unter die Lupe nehmen. Ergebnis: Von 42 getesteten Mitteln waren 39 „sehr gut“ oder „gut“ zur Behandlung von Eisenmangel geeignet. Fehlt dem Körper Eisen, wird allmählich die Produktion von roten Blutkörperchen gestört, und es kommt zur Blutarmut. Nur der Arzt kann feststellen, ob man wirklich an Eisenmangel leidet, denn die Ursachen können vielfältig sein.

Bei ausgewogener Ernährung braucht man keine zusätzlichen Eisenpräparate. Allerdings haben Schwangere und Frauen durch die Monatsblutung einen erhöhten Bedarf. Fleisch, Vollkornprodukte, Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Eier sind gute Eisenquellen. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper.

- **[www.oekotest.de/cgi/ot/otgs.cgi?doc=35282](http://www.oekotest.de/cgi/ot/otgs.cgi?doc=35282)**  
Gekürzter Artikel aus „ÖKO-TEST“ April 2005

### Weitere Informationen:

- **Eisenmangel: Was hilft?**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 7. März 2005  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050307/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050307/b_4.phtml)
- **[www.netdokter.de/krankheiten/fakta/eisenmangelanaemie.htm](http://www.netdokter.de/krankheiten/fakta/eisenmangelanaemie.htm)**  
„Blutarmut durch Eisenmangel“, netdokter.de
- **[www.m-ww.de/krankheiten/innere\\_krankheiten/anaemie.html](http://www.m-ww.de/krankheiten/innere_krankheiten/anaemie.html)**  
„Blutarmut“, medicine worldwide
- **[www.ernaehrung.de/tipps/anaemie/](http://www.ernaehrung.de/tipps/anaemie/)**  
„Blutarmut“, DEBInet

### Preis für Bochumer Riechforscher

Die etwa 350 Riechrezeptoren in der Nase reagieren jeweils nur auf einen einzigen Duft. Was einer dieser Rezeptoren mit Spermien gemeinsam hat, fand Professor Hanns Hatt heraus. Der Bochumer Physiologe entdeckte, dass beide auf Maiglöckchenduft reagieren. Für diese und weitere Forschungsarbeiten über Riechzellen und den Geruchssinn bekommt Professor Hatt den diesjährigen Forschungspreis der Philip Morris Stiftung. Er will weitere Rezeptoren charakterisieren und letztlich eine Karte des menschlichen Riechens erarbeiten.

### Weitere Informationen:

- **[www.cphys.ruhr-uni-bochum.de](http://www.cphys.ruhr-uni-bochum.de)**  
Information der Ruhr-Universität Bochum

- <http://idw-online.de/pages/de/news?print=1&id=97631>  
Informationsdienst Wissenschaft
- [www.thieme.de/viamedici/aktuelles/wissenschaft/61\\_nobelpreis\\_2004.html](http://www.thieme.de/viamedici/aktuelles/wissenschaft/61_nobelpreis_2004.html)  
„Nobelpreis für Medizin 2004: Riechen“, Thieme

### „Tag gegen Lärm“ (22. April 2005)

Ständig dringen Geräusche ins Ohr. Wenn der Schall ab einer bestimmten Lautstärke stört, wird er zum Lärm. Dieser kann die Gesundheit beeinträchtigen und zu Schwerhörigkeit führen. Am 22. April 2005, dem internationalen „Tag gegen Lärm“, den hierzulande die Deutsche Gesellschaft für Akustik organisiert, gibt es kostenlose Hörtestaktionen oder Veranstaltungen an Schulen. Denn immer mehr Jugendliche haben Hörprobleme, nicht zuletzt durch zu lautes Musikhören.

### Termine und Aktionen zum „Tag gegen Lärm“ 2005:

- [www.tag-gegen-laerm.de/index.php](http://www.tag-gegen-laerm.de/index.php)

### Beachten Sie auch:

- **Ohren im Stress**  
**RUNDUM GESUND** vom 4. Oktober 2004  
[www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen\\_2004/20041004/index.jhtml](http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20041004/index.jhtml)

## **Antidepressiva am Steuer**

Von Beatrix von Kalben

Sie können monatelang nicht schlafen, haben Angst, im Job zu versagen, ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können, und erfreuen sich an nichts mehr. Nach Expertenschätzungen leiden in Deutschland rund 4 Millionen Menschen unter Depressionen. Die „Traurigkeit der Seele“ ist die Volkskrankheit Nummer eins.

Depressionen können im Extremfall sogar tödlich enden. Von den rund 11.000 Selbstmorden in Deutschland pro Jahr gehen 70 bis 90 Prozent auf das Konto dieser Krankheit. Sie ist deshalb so gefährlich, weil der Kranke oft selbst nicht erkennt, wie es um ihn steht. Depression als psychische Erkrankung ergreift den ganzen Menschen, verändert sein Denken, sein Fühlen und verursacht sogar körperliche Schmerzen. Treffen kann es jeden, wobei starker seelischer Stress und besondere seelische Verletzlichkeit das Risiko erhöhen. Aber selbst wer ahnt, dass er an einer echten Depression leidet, traut sich oft nicht zum Arzt – aus Angst, als „verrückt“ abgestempelt zu werden. Nur zwei von drei Betroffenen suchen medizinische Hilfe auf.

Im Straßenverkehr können depressive Menschen nach Ansicht von Verkehrsexperten eine Gefahr für sich und die Allgemeinheit werden.

### **Reaktionsfähige Verkehrsteilnehmer?**

Millionen Menschen, die an Depressionen leiden, fahren Auto. Riskieren sie ihren Führerschein, wenn sie Medikamente gegen ihre Krankheit nehmen? Oder werden sie sogar erst durch die Pillen fahrtüchtig?

Veronika Schmidhuber, 53 Jahre, Hausfrau, beschreibt ihre Krankheit: „Ich hatte das Gefühl, ich habe da eine total braune Suppe. Ich kann einfach nicht denken, kann mich nicht konzentrieren, Traurigkeit ohne Ende, grundlose Traurigkeit. Ich musste mich beim Autofahren immer sehr konzentrieren, aber ich musste fahren. Mein Hausarzt hat das dann erkannt. Ich habe ihm auch erklärt, dass ich eine Gefahr bin für die Allgemeinheit und für mich, und er hat mir dann den Vorschlag gemacht, sofort zum Psychiater zu gehen.“

### **Eine nicht zu beziffernde Gefahr**

Wie viele depressive Selbstmörder in der Unfallstatistik verschwinden, weil sie mit dem Auto aus unerklärlichen Gründen von der Straße abkommen, lässt sich nicht beziffern – selbst wenn sie ihre letzte Fahrt unter starkem Medikamenteneinfluss angetreten haben.

Professor Gerold Kauert, forensischer Toxikologe an der Universität Frankfurt, ist Mitglied im ADAC-ÄrztKollegium. Er untersucht Unfallopfer auf Medikamente, Drogen und Alkohol und weiß: „Medikamente bei der Verursachung von Verkehrsunfällen tauchen deswegen nicht auf, weil nicht daran gedacht wird, dass etwas anderes als Alkohol auch noch die Fahrtüchtigkeit aufheben kann, und zweitens ist der Aufwand für den Nachweis solcher Medikamente im Vergleich zu Alkohol sehr groß.“

### **Einfluss von Antidepressiva auf das Fahrverhalten**

Professor Gerd Laux, Ärztlicher Direktor des Bezirksklinikums Gabersee in Wasserburg bei München, untersucht die Auswirkung von Psychopharmaka auf die Fahrtauglichkeit seiner Patienten. Er hat hierfür 150 Patienten getestet, die an Depressionen leiden. Das ist neu, da bislang nur Daten von gesunden, jungen Probanden vorliegen. Die Frage aber lautet: Wie wirken Antidepressiva auf die Fahrtauglichkeit von depressiven Patienten?

### **Ein Fallbeispiel**

Veronika Schmidhuber wurde drei Wochen im Bezirksklinikum behandelt und medikamentös eingestellt. Kurz bevor ihr stationärer Aufenthalt endete, stellte sie ihre Fahrtauglichkeit anderthalb Stunden lang in anstrengenden Reaktions-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationstests unter Beweis – nach Kriterien, wie sie im Gutachten „Krankheit und Kraftverkehr“ für Autofahrer vorgeschrieben sind.

Jeder Patient reagiert anders auf ein antidepressives Medikament und wird deshalb im Bezirksklinikum individuell behandelt. Professor Gerold Laux erklärt: „In Deutschland haben wir derzeit 26 verschiedene Antidepressiva. Wir unterscheiden die älteren, so genannten trizyklischen Präparate, von den neueren, selektiv wirkenden Antidepressiva. Aufgrund unserer Ergebnisse können wir sagen, dass die selektiv wirkenden Antidepressiva Vorteile im Hinblick auf die Fahrtauglichkeit haben – vor allem im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit.“

Ein Neurologe oder Psychiater sollte jede Therapie begleiten. So ist es möglich, dass ein depressiv Kranker schon nach zweiwöchiger Behandlung wieder fahrtauglich ist. Veronika Schmidhuber kann durch die Behandlung wieder aktiv am Leben und Straßenverkehr teilnehmen. Sie fühlt sich durch die Einnahme der Medikamente wieder fast wie vor ihrer Erkrankung. Mit den neuen Medikamenten kommt ihr der Akt des Autofahrens viel selbstverständlicher vor, und sie fühlt sich dadurch als Verkehrsteilnehmer sicherer.

### **Vorsichtsmaßnahmen bei Medikamenteneinnahme!**

Der ADAC rät betroffenen Autofahrern, den Arzt immer nach möglichst verkehrssicheren Medikamenten zu fragen. Professor Gerd Kauert empfiehlt: „Autofahrer, die Antidepressiva einnehmen, müssen sich in der Anfangsphase der Behandlung strengstens an die Dosis halten, die ihnen der Arzt vorgibt. Die ersten zwei Wochen nach Beginn der Behandlung oder einer Umstellung sollten Patienten nicht Auto fahren. Sie müssen sich beobachten und die Nebenwirkungen des Medikaments abschätzen. Wichtig ist, dass in dieser Phase kein Alkohol aufgenommen wird, weil Alkohol und solche Medikamente sich gegenseitig verstärken. Kombinieren Sie nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt verschiedene Medikamente. Der Patient muss grundsätzlich wissen, dass er für die Fahrtüchtigkeit selbst verantwortlich ist. Er muss sich kritisch beobachten, bevor er sich ans Steuer setzt. Spürt er, dass er zu müde, schlapp oder träge ist, verzichtet er lieber auf das Fahren. Verursacht ein Patient nachweislich unter Medikamenteneinfluss einen Unfall, muss er mit Führerscheinentzug und Geldstrafe rechnen.“

Fazit für alle Autofahrer, die Medikamente und insbesondere Psychopharmaka einnehmen: Vorsicht ist besser als Nachsicht. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob die verordneten Medikamente die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen!

### **Links:**

- **Die transkranielle Magnetstimulation – Hilfe bei Depressionen?**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 21. Juni 2004  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040621/b\\_5.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040621/b_5.phtml)
- **Schrittmacher gegen Depressionen**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 29. November 2004  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041129/b\\_1.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041129/b_1.phtml)

- **Depressionen**  
**RUNDUM GESUND** vom 22. Januar 2004  
[www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen\\_2004/20040122/](http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040122/)
- **[www.kompetenznetzdepression.de](http://www.kompetenznetzdepression.de)**  
Vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Kompetenznetzwerk gegen Depressionen

© WDR Köln 2005